



期間 令和8年 11月6日(金)～12月18日(金)[全6回]

実施場所 西南女学院大学・西南女学院大学短期大学部
〒803-0835 小倉北区井堀1-3-5 (31ページアクセス参照)

申込・問合せ先 西南女学院大学・西南女学院大学短期大学部
〒803-0835 小倉北区井堀1-3-5
TEL: 583-5243 FAX: 592-4287

時間 13:00～14:30 (第1、6回目のみ14:40終了)

応募締切
10月16日(金)

スマートフォンからも
お申込みできます▶



定員 30名

受講料 3,000円

受講生への メッセージ

実施機関：西南女学院大学・西南女学院短期大学部

毎日を「健やか」に、そして「幸せ」に。

そんな願いを叶えるため、看護・福祉・栄養の専門家が、明日から役立つヒントを楽しく、わかりやすく丁寧にお話しします。人生100年時代、心と体の整え方は一生モノの財産です。

全6回の講義を通じて、健やかな未来をひらく「6つの鍵」を一緒に見つけていきましょう。大学ならではの専門知識を凝縮した、あなただけの『健幸の処方箋』。

新しい一歩を、ぜひここから。

回数	月 日	テーマ・内容	担当講師
1	11/6 (金)	心と身体つながりからみた心の健康 ～心理学の視点から～ 心と身体は密接なつながりに関する心理学の知見を学びます。そのあと、その知識を活かしながら、リラクゼーションなど身体を使ったストレス対処方法について体験的に学びましょう！	保健福祉学部 福祉学科 講師 水貝 洵子 公認心理師。福祉学科で心理支援の講義をしています。身体を用いたアプローチの実践や研究をしています。
2	11/20 (金)	食と栄養の面からストレスに 向き合ってみませんか？ ストレスと栄養、そして生活習慣病には深い関係があります。この関係性を知り、栄養摂取の工夫で少しでも皆様の心を支えることができればと思いお話しいたします。	保健福祉学部 栄養学科 教授 天本 理恵 応用栄養学(ライフステージ別の栄養管理等)を専門として、食の大切さを伝えていきます。
3	11/27 (金)	心と身体をつなぐ栄養学 心と身体は毎日の食事につながっています。食事・腸内環境・睡眠と心の関係をわかりやすく解説し、脳の健康や認知症予防に役立つ食習慣を学びます。	保健福祉学部 栄養学科 准教授 山田 志麻 管理栄養士。専門分野は調理科学です。子供から大人まで食の楽しさを伝える調理実習を得意としています。
4	12/4 (金)	脳が若返る新習慣！運動×マインドフルネスで つくる健やかな心と身体 運動と瞑想が脳に与える効果を学び、椅子に座ったままできる簡単ストレッチと呼吸法を楽しく実践します。一緒に心と体を整えましょう！	保健福祉学部 福祉学科 教授 稲木 光晴 博士(体育科学)。運動の大切さを伝えると同時に、自らも日々マインドフルウォーキングを実践中。
5	12/11 (金)	皮膚のバリア機能とハンドケア 心と身体は毎日の食事につながっています。食事・腸内環境・睡眠と心の関係をわかりやすく解説し、脳の健康や認知症予防に役立つ食習慣を学びます。	保健福祉学部 看護学科 教授 梶原 江美 看護師。天然ゴム手袋を装着して生じたアレルギーの事例を契機に、皮膚がもつバリア機能への影響に着目しています。
6	12/18 (金)	幸せ・愛情ホルモン「オキシトシン」の秘密 分泌メカニズムや心身への効果、日常生活での高め方をお伝えします。また、ご自身の誕生の瞬間に想いを馳せながら、「生きること」について一緒に考えてみましょう。	助産別科 講師 前田 幸 アドバンス助産師。未来の看護師・助産師を育てるため、臨床や教育の現場で日々奮闘しています。

スポット受講

詳細は2ページ

料金

1,000円/回

2回限り